

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – PIRITIBA-BA**

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS E COMPORTAMENTOS
INFLUENCIADORES DO SEDENTARISMO NAS
ESCOLAS PÚBLICAS DO MUNICÍPIO DE PIRITIBA**

Débora Karoline Gomes de Almeida

Piritiba

2017

**Avaliação dos hábitos e comportamentos
influenciadores do sedentarismo nas escolas públicas
do município de Piritiba**

DÉBORA KAROLINE GOMES DE ALMEIDA

**Projeto apresentado como requisito
final para aprovação na disciplina
Trabalho de Conclusão de Curso II do
Curso de Licenciatura em Educação
Física do Programa UAB da
Universidade de Brasília – Piritiba-Ba**

RESUMO

Este trabalho objetivou identificar e analisar os hábitos e comportamentos nas aulas de Educação Física que influenciam alunos do ensino médio das escolas públicas do município de Piritiba – BA a terem uma vida sedentária. Como instrumento de coleta de dados foi utilizada uma pesquisa de caráter quali-quantitativo, sendo utilizado um questionário com perguntas fechadas e de múltipla escolha para os alunos que não participam das aulas de Educação Física e outro com questões abertas para as professoras da disciplina das instituições estudadas. Após a análise teórica do assunto, tendo como base estudos de diversos autores diferentes, os resultados foram apresentados de maneira descritiva. Onde constatou-se que o professor é a chave principal para solucionar essa questão, abrangendo todos os alunos com efetividade para as aulas de Educação Física e despertando neles a consciência da importância de uma vida física ativa.

Palavras-chaves: Educação Física – Sedentarismo – Ensino Médio

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1 Justificativa	8
2. OBJETIVO	9
2.1 Objetivo geral	9
2.2 Objetivos específicos	9
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
4. METODOLOGIA	17
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS	19
6. CONCLUSÃO	29
7. REFERÊNCIAS.....	30
8. APÊNDICES.....	33

1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo consiste na ausência ou grande diminuição da prática de atividade física pelo ser humano, não necessariamente atividades esportivas, mas em toda sua amplitude. O indivíduo sedentário afeta sua saúde, tornando-se mais suscetível a doenças crônicas. Devido ao grande comprometimento que o mesmo pode ocasionar, o sedentarismo é considerado atualmente como um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerado como o mal do século (MELATTI, 2014).

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), um indivíduo é considerado sedentário quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias semanais em atividades físicas e sugere que este realize pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente.

Dentre as doenças causadas ou agravadas pelo sedentarismo estão: a obesidade, problemas cardiovasculares, diabetes, maior probabilidade de morte súbita, entres outras. Além de doenças crônicas, uma pessoa com a vida sedentária também compromete significativamente o bom funcionamento de sistemas funcionais básicos do seu corpo, como o aparelho locomotor, órgãos, músculos, flexibilidade articular, sistema respiratório e sistema nervoso.

Citado pelo PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA (2012), Platão (428 a.C – 348 a.C) já explanava que a falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício metódico o salva e o preserva.

Andar de bicicleta, brincar de pega ou de queimada já não são atividades praticadas nos centros urbanos. A segurança pública nos centros urbanos, transportes, moradia entre outros fatores contribuem para a inatividade física nos momentos de lazer das crianças e adolescentes (NASCIMENTO et al., 2014).

É fato que o mundo moderno tem oferecido uma gama de ferramentas que estimulam o sedentarismo, especialmente se tratando de boa parte de

crianças e adolescentes que se enquadram no sedentarismo, pois tais ferramentas tiram deles o desejo de praticar atividades físicas como as crianças de outrora, visto que, na contemporaneidade a grande maioria desses jovens prefere ocupar seu tempo com videogames, computadores, celulares, etc., ao invés de atividades que trabalhem o corpo, como brincadeiras e jogos que envolvam o ato de movimentar-se!

Há ainda aqueles grupos que fundamentam a não prática de atividades físicas, fatores como: falta de tempo e motivação, apoio insuficiente e falta de orientação dos adultos, sentimentos de vergonha ou incapacidade, falta de locais seguros e atrativos, e a simples ausência de conhecimento das vantagens e benefícios de ser ativo (PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2012).

Hall (2006, apud Nascimento et al. 2014) relata que um estilo de vida ativo auxilia na formação de hábitos saudáveis em seus filhos, portanto é preciso que adultos pratiquem atividade física nos momentos de lazer e que esta faça parte de seu cotidiano e de sua família como forma de melhoria da saúde, da socialização, contato com a natureza e por outro, limitar a tendência do consumismo e sedentarismo tão em voga nos dias atuais.

Para Nahas (2001, apud FRANKLIN, 2012), a Educação Física Escolar deve servir de base educacional para uma vida mais ativa, utilizando conteúdos crescentes e proporcionando o conhecimento dos conceitos em torno da aptidão física e da saúde, considerando que o indivíduo levará o entendimento dos mesmos para o resto da vida.

Neste contexto é preciso relatar que a escola, mais precisamente a educação física escolar, tem enfrentado o desafio de motivar seus alunos a terem uma vida física ativa. Grande parte dos adultos que vivem uma vida sedentária tem o conhecimento sobre os benefícios das atividades físicas, porém se acomodam e não praticam. Enquanto crianças e adolescentes que praticam atividades físicas nas aulas de educação física, participam das práticas nas aulas, contudo, não aderem este hábito fora do cotidiano escolar por falta dessa consciência que os adultos já têm.

As escolas piritibanas, tanto públicas quanto particulares, possuem um padrão de metodologia em comum nas aulas de educação física, onde priorizam a prática do futebol e vôlei em detrimento de outras inúmeras práticas interessantes dentro da disciplina que poderia envolver um maior número de alunos ativos nas aulas. Diante disso, existe uma segmentação significativa nas aulas de educação física entre aqueles alunos que gostam e participam das atividades ofertadas e os que não participam dessas aulas, se dispondo apenas a assistir a aula ou, em outros casos, sequer saem da sala de aula. Esses últimos citados acabam por não receber a educação física, literalmente falando, e tornam-se alunos inativos e, consequentemente sedentários.

A partir daí, pode-se considerar a pertinência do tema escolhido dentro da realidade da Educação Física escolar da rede pública do município de Piritiba-Ba, visto que, diante de observações nos estágios e trabalhos de campo requisitados durante o próprio curso e até mesmo vivências próprias é possível identificar o quanto esse problema é assíduo neste município. Para a fundamentação disso, visa-se, após análise, identificar os fatores que levam os alunos do Ensino Médio das escolas públicas do município de Piritiba terem uma vida sedentária e procurar reconhecer a influência das aulas de educação física neste quadro.

1.1 – Justificativa

Diante do tema “Avaliação dos hábitos e comportamentos influenciadores do sedentarismo nas escolas públicas do município de Piritiba-Ba”, é possível refletir sobre como os indivíduos tem se portado no âmbito escolar de maneira que contribua com o sedentarismo.

É de grande valia o estudo dessa questão, visto que o sedentarismo tem se tornado um grave problema da contemporaneidade, tendo afetado indivíduos em todas as faixas etárias.

O fato é que com a evolução da tecnologia, a prática de atividades físicas tem se tornado cada vez mais substituíveis, especialmente quando se trata de adolescentes. Essa é uma realidade que pode ser constatada com muita facilidade nas escolas públicas do município de Piritiba-Ba, os alunos demonstram um desinteresse considerável em atividades físicas por simplesmente não querer sair da sua “zona de conforto”, um exemplo corriqueiro é quando alunos preferem ficar sentados na própria sala de aula utilizando o aparelho celular, ao invés de participar das atividades práticas da disciplina de Educação Física.

Partindo desse pressuposto, levanta-se a seguinte problemática: “Quais os principais hábitos e comportamentos identificados como elementos determinantes do sedentarismo em alunos do ensino médio da rede pública em Piritiba-Ba?”.

2. Objetivos

2.1 – Objetivo Geral

Objetiva-se, com o presente trabalho, identificar e analisar hábitos e comportamentos demonstrados nas aulas de Educação Física no Ensino Médio das escolas públicas de Piritiba-Ba que contribuem para uma vida sedentária.

2.2 – Objetivos específicos

- Identificar e descrever as variáveis determinantes do sedentarismo nas turmas de ensino médio das escolas públicas na cidade de Piritiba-Ba;
- Analisar as variáveis atividades físicas e hábitos comportamentais associados ao sedentarismo;
- Identificar a perspectiva dos professores de educação física em relação a essa temática, indicando as principais dificuldades e/ou averiguando a ação interventiva, a partir da ministração das aulas;

3. Revisão de Literatura

A tendência ao sedentarismo aumenta no mundo e já é responsável pelo quarto maior fator de risco de mortalidade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A ausência de uma disciplina de atividades físicas como causa mortal só perde para as doenças relacionadas ao aumento da pressão arterial, ao fumo e à glicemia elevada. Estudos mostram que várias doenças são atribuídas à falta de exercícios físicos regulares (SAÚDE E ESPORTE 2016).

Diversos fatores têm conduzido os indivíduos ao sedentarismo, um deles é a tecnologia, pois com ela estão surgindo muitas ferramentas que, de certa forma, “facilitam” algumas tarefas do dia a dia que até então para serem realizadas necessitavam de esforço físico, e isso acaba resultando numa acomodação significativa do homem, que deixa de lado atividades básicas que o incentivaria a ter uma qualidade de vida melhor, livre do sedentarismo.

Rykerz (2014) relata que esses avanços tecnológicos estão mudando o estilo de vida dos indivíduos. Por causa desse comportamento induzido por hábitos decorrentes do conforto da vida moderna, nos deparamos com um crescente aumento do sedentarismo no Brasil.

Ir à padaria, ao supermercado, à escola ou ir a qualquer lugar a pé, são exemplos de atividades simples que outrora, necessitavam da prática “involuntária” de atividade física, visto que o acesso a automóveis, principalmente em cidades de pequeno porte, como Piritiba-Ba, era bastante restrito, o que condicionava a grande maioria das pessoas a realizar essas atividades caminhando ou de bicicleta.

Santana e Costa (2016) mencionam que o indivíduo que anteriormente se mantinha ativo, conforme as necessidades e características peculiares de cada época, hoje se apresenta inerte, acomodado e sedentário. Entre crianças e adolescentes percebe-se o surgimento de novas opções lúdicas, substituindo atividades tradicionais que envolvem algum esforço físico. Para reverter essa situação cabe à escola, em especial à Educação Física e aos órgãos competentes, criar programas de prevenção de saúde que possam contribuir

no sentido de inibir o aparecimento dos fatores de riscos que se apresentam cada vez mais precoces.

Para Dario (2015) a rotina dos adolescentes é composta por excessos, em todos os sentidos, inclusive na comida. Os jovens passam largas horas fora de casa, com várias refeições feitas na rua, esses alimentos geralmente são ricos em gorduras saturadas e terão como principal função o acúmulo de gordura em algumas zonas do organismo. Essa gordura poderia ser eliminada através da prática de exercícios físicos regulares, no entanto, a presença dos computadores, redes sociais e de jogos eletrônicos faz com que o sedentarismo dos adolescentes seja uma realidade comum.

Hoje a inatividade física é comum entre brasileiros atingindo 80% da população, de acordo com dados da OMS (2012). Isso quer dizer que apesar de a população saber dos benefícios da atividade física para a saúde, as pessoas não estão verdadeiramente conscientizadas dos riscos que a inatividade física pode trazer para a sua vida e para seu organismo (RYCERZ, 2014).

Uma pesquisa do Ministério do Esporte aponta que 45,9% dos brasileiros, não praticam nenhuma atividade física, dentre as justificativas alegadas pelos entrevistados estão a falta de tempo, falta de motivação e a preguiça. Quando se divide por faixa etária, o sedentarismo atinge 32,7% dos jovens de 15 a 19 anos.

A sociedade atual vive um momento de tensão em relação à prática regular de atividade física, em função da adoção de hábitos de vida totalmente inadequados e não saudáveis (JÚNIOR 2011).

Carrara e Orti (2012) relatam que o sedentarismo apresenta-se como uma prática cultural que se mantém, também, por reforçadores imediatos individuais, apesar das evidências de prejuízos notórios em longo prazo. O sedentarismo é fenômeno multifacetado, por apresentar características que alcançam diversas áreas e disciplinas, como a psicologia, a antropologia, a biologia e a educação física. Sua complexidade, aliada ao fato de que constitui

um grave problema de saúde pública, exige a gradativa integração de conhecimentos das mais variadas áreas.

Embora a maioria das doenças relacionadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é necessário que se combata os hábitos sedentários desde a infância e adolescência para evitar que quando adultos estes indivíduos apresentem tais prejuízos em sua saúde. Desta forma, o estímulo à prática de atividade física deve ser uma prioridade tendo em vista políticas públicas educacionais, saúde e lazer.

De acordo com Gonçalves, et al. (2007, apud NASCIMENTO, 2014) as brincadeiras de rua já não são mais frequentes nos dias de hoje e nas escolas a situação tem se agravado, porque os alunos dependem dos professores para realizar atividade física.

Guedes (1999, apud JUNIOR, 2011), já mencionava que a educação física enquanto disciplina do componente curricular brasileiro, representasse uma esperança na busca por soluções referentes ao movimento humano e ao combate ao sedentarismo, acreditando que qualquer tentativa de resposta a estas questões deva estar orientada para os aspectos que possam se relacionar, de maneira direta e efetiva, com a educação para a saúde.

Considera-se também que muitas crianças passam muito tempo envolvidas em atividades de caráter sedentário, tais como: televisão, computador, vídeo games entre outras e, portanto, suas escolhas alimentares neste meio de certa forma favorecem a obesidade. Os estilos de vida modernos têm melhorado a qualidade de vida, mas têm também contribuído fortemente para o sedentarismo (FILHO, 2013).

Já é sabido os males que o baixo nível da prática de atividades físicas causam na vida de um indivíduo, e diante do fato de que as crianças e os jovens contemporâneos têm utilizado cada vez menos suas potencialidades corporais reforça-se ainda mais a importância de se trabalhar constantemente essa temática em todos os âmbitos da sociedade direcionados a esse público mais jovem. O âmbito escolar, através das aulas e educação física, precisa trabalhar nessa questão de maneira mais perdurável, de modo que leve seus

educandos a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano desde cedo.

O período escolar é fundamental para se trabalhar com o tema saúde. As crianças e os jovens que se encontram nas escolas vivem momentos nos quais hábitos e atitudes estão sendo criados, por isso é importante trabalhar com ações preventivas. A escola, além da sua função pedagógica, exerce um grande poder social e político capaz de transformar a sociedade, causando impacto e gerando mudanças (SANTANA E COSTA 2016).

No paradigma atual o foco da educação física precisa ser ajustado em prol do desenvolvimento de programas que oportunizem aos alunos práticas corporais regulares, assumindo um estilo de vida saudável, direcionado à promoção da saúde e tornando-se componente habitual em seu cotidiano.

Sabemos que a Educação Física Escolar não tem unicamente o objetivo de apresentar uma formação educacional direcionada à promoção da saúde, mas que dê aos alunos o acesso a um mundo de informações e experiências que venham a permitir a independência e o empoderamento quanto à prática da atividade física ao longo da vida, tendo como consequência a qualidade e o sucesso dos programas de ensino (ORFEI e TAVARES, 2007).

No âmbito escolar, basta uma simples conversa com alunos para concluir que os níveis de informação por parte deles é ainda bastante defasado a respeito da manutenção e preservação da saúde pela adoção de exercícios físicos regulares. Nota-se que inclusive em jovens que estão findando o ensino básico e já deveriam trazer consigo essa cultura do movimento, o assunto ainda é pouco reconhecido e relevante na escola, em função da pouca ênfase dada pelos educadores físicos ao assunto (JÚNIOR 2011).

Rykerz (2014) diz que devemos repensar a Educação Física (EDF) escolar, se ela está preparando esse indivíduo a ter uma vida mais ativa agora e na idade adulta, mudando a realidade em que ele vive e os hábitos nada saudáveis que a modernidade produziu. Por causa desse quadro, podemos perceber que, na maioria das vezes o único lugar em que essas crianças e jovens tem a oportunidade de praticar atividades físicas é dentro da escola.

Parece evidente, da mesma forma, que políticas públicas educacionais e as políticas públicas da saúde devem ser integradas e desenvolvidas com o intuito de oportunizar aos estudantes um estilo de vida fisicamente ativo desde cedo, estimulando e reeducando assim os jovens para uma vida ativa, a partir da escola, por meio das aulas de Educação Física (CARMO, N. et al., 2013).

Segundo Santana e Costa (2016), as escolas e os professores de Educação Física podem contribuir muito para a mudança desse quadro, sendo a escola um dos principais lugares de permanência de crianças e jovens. Portanto, é possível promover a modificação dos paradigmas tradicionais para enfoques integrais de saúde no ambiente escolar, educando e sensibilizando os alunos para a importância dos cuidados corporais, através da prática de atividades físicas, aliada também à uma alimentação balanceada.

O que se nota nas aulas de Educação Física é que apenas uma parcela dos alunos, em geral os mais habilidosos, está efetivamente engajada nas atividades propostas pelos professores. Que ainda influenciados pela perspectiva esportivista, continuam a valorizar apenas os alunos que apresentam maior nível de habilidade, o que acaba afastando os que mais necessitam de estímulos para a atividade física (DARIO, 2015).

Os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, procurando proporcionar em suas aulas, não mais uma visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida (GUEDES, 1999).

CARMO et al. (2013) dizem ser evidente a importância da escola para a prática regular de atividades físicas e a adoção de hábitos saudáveis na

infância. Se as crianças e adolescentes adotam a prática regular de exercício físico desde cedo elas levaram estas características para a vida toda.

A atividade física no meio educacional não está restrita somente a conteúdos a serem trabalhados de forma prática ou teórica, sabe-se que dentro das formas de aula os dois métodos estão ligados e são inseparáveis, em apenas um conteúdo, vários objetivos podem ser trabalhados, em dimensões amplas de conhecimentos, como a dimensão histórica e técnica do conteúdo, a dimensão da atividade física, as habilidades motoras, a dimensão de valores e atitudes que serão apresentadas aos alunos e por eles deverão ser assimiladas e levadas para sua vida social junto à comunidade (DARIO, 2015).

O professor de Educação Física deve tornar a sua aula em um momento prazeroso para todos os alunos, sem discriminação, de modo que englobe todos, dos alunos mais hábeis aos menos hábeis, atléticos ou obesos e também alunos com alguma deficiência, promovendo, deste modo, bem-estar e saúde a todos e assim gradativamente contribuir para a redução do sedentarismo (CARMO, N. et al., 2013).

As aulas de Educação Física têm sido um fator determinante para o desenvolvimento da prática regular de atividade física, boas experiências nestas aulas podem influenciar a prática das mesmas na idade adulta, o que consequentemente diminui o risco de surgimento de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares (DARIO, 2015).

Dario (2015) afirma que é de grande importância a prática de atividades físicas durante toda a vida, e de suma importância para as crianças e adolescentes, pois os mesmos estão em pleno desenvolvimento de suas valências físicas e psicomotoras, atividades que estão diretamente inseridas nas aulas de Educação Física, mesmo que talvez não em sua suficiência.

Santana e Costa (2016) referem-se ao professor, como principal responsável pela organização das situações de aprendizagem, deve saber o valor das práticas corporais da Educação Física voltadas à saúde e à qualidade de vida, visando o desenvolvimento do aluno em todos os aspectos (físicos, cognitivos, afetivos e sociais). Ele é entendido como elemento mediador para

operacionalizar a ação criadora e inovadora, e para desenvolver o seu trabalho, pautado numa concepção de cultura corporal, ajuda a construir uma Educação Física Escolar voltada para o exercício da cidadania. Cabe a ele também oferecer um espaço que mescle aulas práticas e teóricas favorecendo um ambiente favorável à aprendizagem escolar e que proporcione alegria, prazer, movimento e solidariedade no ato de aprender.

4. METODOLOGIA

O município de Piritiba-Ba dispõe de dois colégios públicos de ensino médio: Colégio Estadual Almirante Barroso (CEAB) e Colégio Estadual Professora Aydil Lima dos Santos (CEPALS). A metodologia utilizada para coleta de dados trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e quantitativa e foi desenvolvida com 42 alunos na faixa etária entre 15 e 17 anos (15 meninos e 27 meninas), estudantes das turmas de 1º e 2º ano do Ensino Médio do turno vespertino dos dois colégios já mencionados. A seleção de amostragem foi: as professoras de educação física das turmas e os alunos que não apresentam interesse e/ou não participam das aulas de educação física - alunos estes mencionados pelas próprias professoras. Os alunos que participam frequentemente das aulas não fizeram parte desse estudo.

Foi aplicado um questionário contendo sete perguntas objetivas e uma dissertativa para os alunos e outro contendo três perguntas dissertativas para as professoras, tendo como tema o sedentarismo e as aulas de educação física.

Para que ocorresse a aplicação dos questionários nos colégios, foi apresentada às direções das instituições de ensino uma carta de apresentação, solicitando a autorização para o desenvolvimento da pesquisa na sala de aula com os alunos. Em seguida, houve uma combinação com as professoras em relação ao dia e horário apropriado para a aplicação dos questionários de acordo com a disponibilidade da grade de cada turma.

O questionário das professoras foi entregue às elas na primeira visita à escola, sendo que tiveram dois dias para respondê-los, antes de me entregarem.

Antes da aplicação dos questionários dos alunos, me apresentei às turmas e expus sucintamente meu projeto, explicando claramente como seria a participação deles neste, deixando claro que seria mantido sigilo das

informações assinaladas por cada um, já que os questionários seriam anônimos. Em seguida distribui o termo de compromisso e após recolhê-los, distribui os questionários. Depois que todos terminaram em todas as turmas, tivemos um momento de discussão sobre as questões já respondidas, discussão essa bastante norteadora e significativa, em relação a vários aspectos.

5. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

A seguir, os dados colhidos no questionário I serão organizados e expostos em uma tabela e discutidos de maneira descritiva, enquanto que os dados obtidos no questionário II serão expostos dissertando cada questão individualmente. Todos os dados serão discutidos buscando responder o problema central da presente pesquisa relacionando e comparando os resultados com as ideias dos autores estudados durante a construção deste projeto.

TABELA 1 – Questionário I (aplicado aos alunos)

CATEGORIAS	RESULTADOS (%)	
	MASC	FEM
NÃO PARTICIPAM DAS AULAS – (GÊNERO)	36%	64%
PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DA ESCOLA	SIM 50%	NÃO 50%
SE CONSIDERAM SEDENTÁRIOS	SIM 52%	NÃO 48%
TEM ALGUÉM EM CASA QUE PRATICA ATIVIDADE FÍSICA	SIM 52%	NÃO 48%
ACHAM AS AULAS INTERESSANTES	SIM 74%	NÃO 26%
MUDARIAM OS PLANOS DE AULA	SIM 48%	NÃO 52%

A primeira categoria, relata a primeira pergunta do questionário I que objetivou identificar o gênero dos alunos não-participantes das aulas de educação física e, de acordo com os dados obtidos, a maioria dos estudantes

que não participam das aulas de educação física no ensino médio das escolas públicas de Piritiba é do gênero feminino, representando 64% dos alunos estudados, onde em uma amostra de 42 alunos, 27 eram meninas e 15 eram meninos.

Durante o momento de discussão após a aplicação do questionário, dentre as justificativas citadas por estas meninas as mais reiteradas foram:

- Falta de habilidade na prática dos esportes (futebol, vôlei e basquete, que são as práticas ofertadas com periodicidade nas aulas de educação física);
- Não gostarem de sair sua zona de conforto (alegando o suor decorrente das práticas, tomar sol/chuva, despentear-se, etc.);

Neste aspecto, é necessário destacar também que por mais que se negue ou se omita, há sim uma diferenciação nas aulas de educação física entre meninos e meninas. Com base em experiências de vivências próprias e por observações recentes durante os estágios, é possível constatar essa questão. Durante as aulas, principalmente quando a prática é algum dos esportes hegemônicos predominantes nestas, algumas meninas hesitam em participar dessas aulas por se sentirem inferiores no quesito desenvoltura, em relação aos meninos – apesar de muitas vezes não admitirem. Essa colocação fundamenta com bastante propriedade a primeira justificativa apontada pelas meninas.

Quanto à segunda justificativa, é fato que tirar o aluno da sua zona de conforto para participar das aulas de educação física, não é uma tarefa fácil, ainda mais quando não se tem um local apropriadamente mais confortável para estes alunos, visto que, em um dos colégios, os espaços para as práticas não têm cobertura, e considerando o clima da cidade (predominantemente calor, principalmente à tarde), compreende-se a justificativa apontada. Contudo, este não pode se tornar fator determinante da questão, afinal existem várias atividades adaptáveis para estes alunos, que vêm essa questão como empecilho, participarem das aulas e não ficarem de fora delas.

Já os meninos alegaram, quase que unanimemente, que não participam das aulas apenas por não sentirem nenhuma atração pelas atividades ofertadas nas aulas de educação física. Segundo as colocações destes alunos, as aulas são repetitivas, geralmente a professora os direciona à quadra ou ao campo, e deixa a critério deles o que irão jogar, sendo sempre as mesmas opções – futebol, vôlei ou basquete – o que para eles é um dos fatores que *“tornam as aulas tediosas”*.

Dentro desta perspectiva, Lima (2016) destaca que a motivação depende muito individualmente. Para que um determinado elemento motivacional tenha uma função positiva, ou seja, um aluno possa sentir-se mais motivado ao praticar basquetebol, e outro pode sentir o mesmo com relação ao voleibol, importa ao educador visualizar o nível de motivação dos alunos e ter sensibilidade para mudanças.

A segunda categoria diz respeito à rotina física desses alunos, que também, exatamente metade deles (21) tem uma vida física ativa fora do âmbito escolar enquanto que a outra metade (21) não. Esta é uma questão que merece bastante atenção, visto que a partir dessa informação pode-se entender que metade desses alunos são indiscutivelmente sedentários. Além de não participarem das práticas físicas ofertadas nos momentos das aulas de educação física, estes mantêm ainda essa inatividade fora deste âmbito, o que os tornam indivíduos inativos em tempo integral.

Essa é uma realidade preocupante, pois com base na discussão com estes, em momento algum eles reportaram algum tipo de preocupação em relação à essa questão, relatando com naturalidade que nos momentos livres em casa, eles preferem assistir, ficar no celular ou mesmo dormir, demonstrando o prazer em permanecerem na sua zona de conforto.

Devido ao grande avanço tecnológico trazido pela globalização, inúmeros aparelhos tecnológicos são lançados a todo o momento no mercado, e esses atrativos chamam muito a atenção dos adolescentes, e, junto a outros fatores, fazem com que se tornem inativos fisicamente (CAMARGO et al., 2016).

Na terceira categoria podemos analisar a percepção que estes alunos têm sobre suas condições físicas relacionadas ao sedentarismo. Dos 21 alunos que não praticam atividades físicas nem dentro nem fora do âmbito escolar, ainda há 1 que não se julga sedentário, apesar dos fatos apontarem o contrário.

No primeiro momento, ao começarmos a falar sobre o tema sedentarismo, vários começaram a questionar o conceito do mesmo, visto que alguns não sabiam nem mesmo do que se tratava!

Após uma breve explanação deste conceito, alguns começaram a se auto identificar como sedentários, enquanto que alguns, por mais que se enquadrassem, não admitiam.

Foi um tanto surpreendente perceber que alguns deles ainda não têm o conhecimento apropriado sobre uma questão que tem se manifestado de uma maneira tão intensa na sociedade contemporânea, que tem tomado um destaque tão notório nas mídias.

O prejuízo para esses jovens vai demorar para aparecer, o que dificulta fazer eles entenderem a importância da prática de atividades físicas. Se não for fisicamente ativo cedo, dificilmente vai ser na vida adulta (DOMINGUES, 2010).

Diante disso, fica ainda mais evidente a necessidade de o professor de educação física ser mediador não só de práticas físicas, mas também de conhecimento teórico sobre diversos assuntos que englobam o indivíduo.

Mas, contrário a isso nos deparamos com professores que não fazem planos de aula e com isso suas aulas não ficam teorizadas o suficiente para se trabalhar áreas que devem ser abordadas pelo professor (ANDRADE, 2017).

De acordo com os PCN, a Educação para a Saúde só cumprirá seus objetivos ao promover a conscientização dos alunos para o direito à saúde e sensibilizá-los para a busca permanente da compreensão de seus condicionantes e capacitá-los para a utilização de medidas práticas de promoção, proteção e recuperação da saúde ao seu alcance. Para que isso

possa acontecer, a maior responsabilidade do processo de educação em saúde é do professor, cabendo a este colaborar para o desenvolvimento do pensamento crítico do escolar, além de contribuir para que as crianças adotem comportamentos favoráveis à saúde (FOGAÇA, 2015).

Na quarta categoria, podemos observar que pouco mais da metade (22) dos alunos pesquisados tem exemplo em casa de alguém que pratica atividade física regularmente.

Computadores, videogames e celulares costumam ser os melhores amigos da atual geração de adolescentes, enquanto a atividade física fica facilmente em segundo plano. O incentivo dos pais pode fazer muita diferença para evitar que o sedentarismo vire um hábito para a vida toda, porém sempre respeitando os limites e preferências dos jovens (SERPEJANTE, 2016)

Dos alunos que relataram que seus familiares costumam fazer atividade física, grande parte deles disseram que essa atividade praticada geralmente é a caminhada diária. Alguns ainda mencionaram que tal atividade é realizada com o intuito de melhorar a saúde desses indivíduos que sofrem de problema de circulação, nos ossos, colesterol alto, entre outras, e, segundo os que não praticam atividade física extraescolar, eles não vêem necessidade de fazer tal prática nem nada relacionado pelo fato de, ao contrário dos seus familiares, eles não “estão doentes”.

Foi aproveitada a deixa, para esclarecer para os alunos que a atividade física regular não serve só como tratamento para algum problema de sua saúde, mas também, se não principalmente, para prevenir tais problemas.

Ressalta-se aqui, a notória insuficiência de informação que esses estudantes têm sobre uma questão que está ligada tão intimamente à educação física escolar e que é de suma importância para seu desenvolvimento integral na sociedade.

Ao serem questionados se seus familiares os aconselhava ou incentivava a fazer algum tipo de exercício físico, poucos deles responderam

que sim, e a maioria relatou ainda que essa não é uma questão que remete preocupação nos pais.

Os que tem uma vida física ativa fora da escola, explanaram que não recebem incentivo dos pais, sendo essa rotina algo inteiramente idealizada por eles, sendo que em alguns casos o fato deles saírem para praticar tais atividades se torna um motivo de preocupação para seus pais, visto que alegam o perigo das ruas ou mesmo o medo deles se machucarem.

A quinta categoria apresenta a opinião dos alunos em relação às suas aulas de educação física e entende-se que a grande maioria, representada por 74% deles, dizem achar interessantes, porém ainda se recusam a participar.

Como já mencionado, as aulas dessas turmas estudadas giram em torno da prática de esportes hegemônicos, como observado e também mencionado pelos próprios alunos da amostra. Essa questão acaba sendo mencionada pelos alunos como justificativa para não participarem das aulas, considerando sua “*falta de habilidade*” em tais atividades e/ou falta de atração por estas.

Darido (2004, apud Santos e Duque, 2010), ressalta que nas aulas de Educação Física é possível observar que apenas uma parcela dos alunos, em geral os mais habilidosos, estão efetivamente engajados nas atividades propostas pelos professores. Esses, por seu lado, ainda influenciados pela perspectiva esportivista, continuam a valorizar apenas os alunos que apresentam maior nível de habilidade, o que acaba afastando os que mais necessitam de estímulos para a atividade física.

Analisando os resultados, percebe-se ainda que dentre os 42 alunos que não participam das aulas de educação física, apenas 26% não acham as aulas atrativas, considera-se então que o restante deles ainda desperta uma certa empatia às aulas, apesar de ainda se fazerem resistentes na hora de participar.

Acredita-se que cabe ao professor inserir nessa entrelinha algo que aumente o incentivo desses alunos para participar das aulas, acrescentando atividades diferenciadas que saia da rotina e desperte a atração desses alunos

de maneira eficaz que os permita sair da zona de conforto e quebrar a resistência que estes têm em relação às aulas.

E diante do fato de que uma das outras justificativas que mais foram ressaltadas por estes alunos foi a questão das aulas serem repetitivas, fica ainda mais evidente a necessidade de o professor buscar sempre inovar sua metodologia evitando a monotonia das aulas e garantindo a participação efetiva de todos os alunos em todas as aulas, não apenas de um único grupo selecionado.

É como destaca Santos e Duque (2010), o professor deve estar sempre atento ao comportamento dos alunos, conhecer seus gostos, estar atendo a seu afastamento das aulas, respeitar suas limitações e buscar um planejamento de suas aulas de modo que desperte o interesse e que atenda o maior número de alunos possível.

Ao serem questionados se, assim pudessem, mudariam os planos de aulas que a eles são ofertadas 20 deles, representando os 48% no gráfico responderam que sim.

Os que responderam “NÃO”, complementaram suas respostas ressaltando que acreditam que “as aulas precisam ser do jeito que são”.

Já os que responderam “SIM”, embasaram suas respostas em torno de colocações bastante sugestivas e interessantes:

- Inserção de jogos e dinâmicas ao invés de somente atividades esportivas;
- Mais aulas com embasamento teórico;
- Procurar sempre quebrar a rotina das aulas, levando conteúdos que chamassem a atenção dos alunos;
- Interação direta do professor com os alunos durante a prática das atividades, incentivando-os dessa forma;

Santos e Duque (2010) referem-se à Educação Física como um componente curricular que pode proporcionar ao aluno a capacidade de conhecer seu corpo, com práticas de atividades prazerosas, assim como a interação com o professor e demais alunos.

Entende-se assim, que a aula de educação física não tem que ser prioritariamente um momento de diversão, mas é fato que grande parte dos alunos esperam exatamente isso nessas aulas, pois a prática de atividade física sempre remete ao indivíduo a ideia de que é preciso prazer para participar destas. Diante desse pressuposto, é necessário que o professor tente aproximar seu plano de aula com tal expectativa dos alunos, pelo menos como medida inicial para atrair a participação desses alunos inativos.

Essa variação de atividades pode acarretar, além do incentivo da participação dos alunos que não participam, aprimorar ainda mais a participação dos alunos que já são ativos nessas aulas.

Agora, analisando os dados obtidos no questionário II – aplicado às professoras – é possível perceber que diante da resposta dada pelas professoras na questão nº 1 (*O período escolar é fundamental para se trabalhar com o tema saúde. As crianças e os jovens que se encontram nas escolas vivem momentos nos quais hábitos e atitudes estão sendo criados, por isso é importante trabalhar com ações preventivas. A escola, além da sua função pedagógica, exerce um grande poder social e político capaz de transformar a sociedade, causando impacto e gerando mudanças (SANTANA E COSTA, 2016). Qual sua concepção sobre a educação física relacionada à saúde no Ensino Médio?*) ambas afirmam entender a importância de trabalhar o tema saúde em suas aulas, relatando ainda que a educação física escolar precisa ser um instrumento capaz de proporcionar ao educando a capacidade de reflexão e compreensão sobre diversas áreas da sua vida, envolvendo seu aspecto físico, emocional e cognitivo.

Contudo, elas reconhecem que ainda não conseguem direcionar suas aulas para esse contexto de maneira efetiva, pois segundo elas, a maioria dos alunos foca muito nas aulas direcionadas a esportes, principalmente pelo fato

que estes alunos já vem desde as séries anteriores com essa visão fechada em relação às aulas de educação física e, isso dificulta a conquista da atenção e interesse desses alunos para aulas que fujam desse padrão pré estabelecido nas vivências de cada um. Mas elas afirmam que nas aulas teóricas e nos trabalhos bimestrais tentam sempre utilizar tópicos direcionados à saúde.

Na Questão nº 2 (O que se nota nas aulas de Educação Física é que apenas uma parcela dos alunos, em geral os mais habilidosos, está efetivamente engajada nas atividades propostas pelos professores. (DARIO, 2015). Qual sua visão referente aos alunos que apresentam desinteresse nas aulas de educação física?), ambas também seguiram a mesma linha de raciocínio, julgam que o fator predominantemente responsável pela não participação desses alunos nas aulas seja a experiência deles nas aulas de educação física nas series anteriores, ressaltando ainda que deva ser uma questão a ser encarada de maneira individual de cada aluno.

Uma delas citou um ponto bastante pertinente como outro motivo para o afastamento dos alunos das aulas: o receio do fracasso nas práticas por não se julgarem habilidosos o suficiente para terem um bom êxito na realização das mesmas. Esse ponto coincide com uma das justificativas para a mesma questão citadas por alunos no **Questionário I**. A segunda professora reforça a resposta da questão ressaltando que a priorização dos esportes nas aulas colabore com veemência com essa situação.

Na última questão, a nº 3 (O professor de Educação Física deve tornar a sua aula em um momento prazeroso para todos os alunos, sem discriminação, de modo que englobe todos, dos alunos mais hábeis aos menos hábeis, atléticos ou obesos e também alunos com alguma deficiência, promovendo, deste modo, bem-estar e saúde a todos e assim gradativamente contribuir para a redução do sedentarismo (CARMO, N. et al., 2013). Que proposta pedagógica você utiliza para incluir os alunos que não apresentam interesse pelas aulas de educação física?), ambas enfatizam compreender que a educação física precise atingir o maior número de alunos possível para que a aula seja aplicada de maneira eficaz.

Diante disso, elas entendem a necessidade de voltar a atenção para esses alunos inativos, contudo, divergem as suas posições em prol da resolução da situação exposta, uma relata que para a integração desses alunos nas aulas é preciso estabelecer um bom relacionamento entre professor/aluno e estimular um bom relacionamento entre eles e dinamizar as atividades propostas visando atingir esse alunado de maneira individual. Enquanto que a outra acredita que para compensar os alunos que não são ativos nas aulas práticas, busca estimulá-los mais nas aulas teóricas aplicando trabalhos avaliativos com temáticas relevantes dentro da disciplina.

A partir da análise e interpretação do contexto de Piritiba-BA em relação ao sedentarismo e as aulas de educação física, entende-se que o município precisa empenhar-se em prol da mudança dessa realidade desde as séries iniciais com o intuito de que estes alunos cheguem nas séries posteriores já com a consciência da importância das aulas de educação física para seu desenvolvimento completo.

6. CONCLUSÃO

Conclui-se com esse trabalho que a Educação Física enquanto disciplina escolar das escolas públicas do município de Piritiba-Ba, precisa incorporar efetivamente de maneira mais eficaz a temática saúde em seus planos de ensino tanto nas aulas teóricas, quanto práticas, visto que, com base nos resultados dessa pesquisa, é possível reconhecer que estas aulas têm priorizado unicamente as atividades voltadas para os esportes hegemônicos, sintetizando as vastas possibilidades de se trabalhar atividades alternativas.

Partindo desse pressuposto, compreende-se que o professor é a chave principal para solucionar essa questão, abrangendo todos os alunos com efetividade para as aulas de Educação Física e despertando neles a consciência da importância de uma vida física ativa.

7. REFERÊNCIAS

BARBOSA, B.B. **Fatores que levam o desinteresse dos alunos nas aulas de Educação Física no Ensino Médio.** Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para obtenção do grau de licenciada no curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, *UNESC*. Criciúma-SC, Mar. 2013. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/1523>>. Acesso em: 01 out. 2017.

CAMARGO, B.R. et al. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E O IMPACTO DOS ATRATIVOS TECNOLÓGICOS E SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA.** *Vitrine Prod. Acad.*, Curitiba, v.4, n.1, p.300-458, jan/jun. 2016.

CARMO, N et al. **A importância da Educação Física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo.** *Revista Educare CEUNSP* – Volume 1, Número 1 – 2013.

DARIO, V. L. **A importância das aulas de educação física no ensino médio.** Dez. 2015.

DOMINGUES, M. **PESQUISA DEMONSTRA QUE ADOLESCENTES FAZEM POUCOS EXERCÍCIOS FÍSICOS.** *Artigo postado na Revista Donna*. Santa Catarina – SC, jun. 2010. Disponível em: <<http://revistadonna.clicrbs.com.br/noticia/pesquisa-demonstra-que-adolescentes-fazem-poucos-exercicios-fisicos/>>. Acesso em: 10 out. 2017.

FILHO, D.J.S. **Educação física escolar como ferramenta de prevenção da obesidade.** *Universidade de Brasília*. Ariquemes-RO, 2013.

FRANKLIN, M.J.C. **A educação física escolar como meio de prevenção a obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas municipais de Oiapoque-AP.** *Universidade De Brasília*. Macapá, Ago. 2012.

JÚNIOR, A. E. B. **Educação física escolar na promoção de hábitos saudáveis.** *Editora UNOESC*. v.1, n 1. (2011).

- MELLATI, J. **Sedentarismo**. *Faculdade da Serra Gaúcha, FSG*. 2014.
- SERPEJANTE, C. **Incentive seu filho adolescente a fazer exercícios**. *Material divulgada no Portal Minha Vida*. Ago. 2016.
- NASCIMENTO, R. J. A. et al. **Sedentarismo e suas causas e consequências em adolescentes e crianças**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 19, Nº 198, Nov. 2014.
- NEVES, R.L. R.; ASSUMPÇÃO, L. O. T. **A Função Social Da Educação Física Escolar No Combate Ao Sedentarismo**. *Movimento*, Porto Alegre, v. 23, n. 1., p. 201-212, jan./mar. 2017.
- ORFEI, J. M.; TAVARES, V.P. **Promoção da Saúde na Escola Através das Aulas de Educação Física**. *Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP*. Estela Marina Alves Boccaletto; Roberto Teixeira Mendes (Org.). Campinas: IPES Editorial, 2009.
- ORTI, N. P.; CARRARA, K. **Educação física escolar e sedentarismo infantil: uma análise comportamental**. *Arquivos brasileiros de psicologia*. São Paulo. v. 64, n. 3. (2012)
- PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Atividade Física X Sedentarismo**. Out. 2012.
- PEDRO, D.A; FERREIRA, J.S. **Análise da qualidade de vida de escolares do ensino médio: um estudo comparativo entre praticantes e não praticantes de atividade física**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 19, nº 194, Jul. 2014.
- RYCERZ, L. **Atividade física e saúde na Educação Física escolar**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 19, Nº 197, Out. 2014.
- SANTANA, D. P.; COSTA, C. R. B. **A educação física escolar na promoção da saúde**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*, Ano 01. VOL. 10 Pp. 171-185. Nov. 2016.

SANTOS, F.L. Os objetivos da Educação Física na escola e sua relação com a saúde segundo professores de uma universidade federal no Rio de Janeiro. *Educação Pública*, Rio de Janeiro, Dez. 2015.

VILLANUEVA, M. S. A função social da educação física escolar no combate ao sedentarismo. Curitiba-Paraná.

8. APÊNDICES

QUESTIONÁRIO I

1) Qual seu gênero?

☐ masculino

☐ feminino

2) Qual a sua idade?

☐ menos de 15

☐ 15

☐ mais de 15

3) Uma pesquisa do Ministério do Esporte aponta que 45,9% dos brasileiros, não praticam nenhuma atividade física, dentre as justificativas alegadas pelos entrevistados estão a falta de tempo, falta de motivação e a preguiça. Quando se divide por faixa etária, o sedentarismo atinge 32,7% dos jovens de 15 a 19 anos.

Fora da escola você faz algum tipo de exercício físico regularmente?

☐ Sim

☐ Não

4) De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, um indivíduo é considerado sedentário quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias semanais em atividades físicas. Ou seja, para não ser considerado sedentário, o indivíduo precisa realizar atividades físicas de intensidade moderada, pelo menos 5 vezes por semana durante 30 minutos, ou atividades físicas de intensidade vigorosa, pelo menos 3 vezes por semana, durante 20 minutos.

De acordo com essa informação, você se considera sedentário (a)?

☐ SIM

☐ NÃO

5) Tem alguém na sua casa que faz atividade física regularmente?

☐ Sim

☐ Não

6) Em relação as atividades práticas das suas aulas de educação física, qual o seu posicionamento?

☐ As aulas são interessantes, porém não participo.

☐ Não acho as aulas atrativas, por isso não participo.

7) Para Nahas (2001), a Educação Física Escolar deve servir de base educacional para uma vida mais ativa, utilizando conteúdos crescentes e proporcionando o conhecimento dos conceitos em torno da aptidão física e da saúde, considerando que o indivíduo levará o entendimento dos mesmos para o resto da vida.

E você, como considera a disciplina Educação Física?

☐ Considera uma aula tão importante quanto das outras disciplinas;

☐ Considera uma aula apenas para lazer;

☐ Não vê importância nenhuma nas aulas de Educação Física;

8) Se você fosse o professor de educação física da sua turma, mudaria alguma coisa nos planos de aula? Se SIM, o que?

QUESTIONÁRIO II

1) O período escolar é fundamental para se trabalhar com o tema saúde. As crianças e os jovens que se encontram nas escolas vivem momentos nos quais hábitos e atitudes estão sendo criados, por isso é importante trabalhar com ações preventivas. A escola, além da sua função pedagógica, exerce um grande poder social e político capaz de transformar a sociedade, causando impacto e gerando mudanças (SANTANA E COSTA 2016).

Qual sua concepção sobre a educação física relacionada à saúde no Ensino Médio?

2) O que se nota nas aulas de Educação Física é que apenas uma parcela dos alunos, em geral os mais habilidosos, está efetivamente engajada nas atividades propostas pelos professores. (DARIO, 2015).

Qual sua visão referente aos alunos que apresentam desinteresse nas aulas de educação física?

- 3) O professor de Educação Física deve tornar a sua aula em um momento prazeroso para todos os alunos, sem discriminação, de modo que englobe todos, dos alunos mais hábeis aos menos hábeis, atléticos ou obesos e também alunos com alguma deficiência, promovendo, deste modo, bem-estar e saúde a todos e assim gradativamente contribuir para a redução do sedentarismo (CARMO, N. et al., 2013).

Que proposta pedagógica você utiliza para incluir os alunos que não apresentam interesse pelas aulas de educação física?
